

#KNEIPPANWENDUNG



Thanks to pexels

Gerade in der kalten Jahreszeit kommt es oft vor, dass wir durchfrozen und sehr kälteempfindlich sind. Das Immunsystem ist unter Umständen geschwächt und die Verkühlung dringt noch schneller in den ohnedies schon kalten Körper ein. Nach Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp zieht ein extremes Yin ein Yang an. Es mag vielleicht unlogisch erscheinen, aber tatsächlich kann ein schon vorherrschender Schwächezustand (=Yin) durch Kälte (=Yin) behandelt werden.

Für Gesunde:

- ☯ zur Abhärtung
- ☯ als kreislauffördernde Maßnahme bei Schwächezuständen
- ☯ zur Kräftigung des Immunsystems

oder:

- ☯ nach langer Krankheit in der Rekonvaleszenz
- ☯ bei Schlaflosigkeit

Die sanfteste Methode einer Kneippwaschung ist, den Körper am Morgen mit einem Waschlappen und kaltem Wasser relativ zügig abzuwaschen. Laut Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp sollte die Waschung längstens 2 Minuten dauern. Den Körper nach der Waschung – ohne sich abzutrocknen – sofort zudecken und darauf achten, dass keine Zugluft herrscht. Nach der Waschung ungefähr eine halbe Stunde mit einer Decke zugedeckt hinlegen und rasten.

Für die Waschungen können verschiedene Zusätze verwendet werden:

- Essig bei Fieber und bei starkem Schwitzen
- Kochsalz als Unterstützung bei Entgiftungs- und Entschlackungskuren

Sollten Sie jedoch lieber ein warmes Entspannungsbad bevorzugen und Ihnen der Gedanke an eine kalte Waschung die Gänsehaut aufsteigen lässt, dann empfehle ich Ihnen auch nach dem warmen Bad trotzdem mit einer kühlen Dusche abzuschließen, damit die Wärme im Körper bleiben kann. Wärme öffnet die Poren und Kälte schließt sie wieder!



Ich wünsche viel Spaß beim Ausprobieren!
Autorin: Sabine Meder
Dipl. Shiatsu-Praktikerin, DO-IN-Trainerin